

ほけんだより

令和6年6月3日
NO. 3
高篠小学校 保健室

梅雨の季節に入ります。暑かったり寒かったりと体調を崩しやすくなる時期でもあるので、健康には十分気をつけてください。雨の日の過ごし方を工夫して、楽しくけがなく過ごしましょう。



6月～7月は歯の健康月間です

今年度の歯科健診では歯みがきが良くできていない児童が多くいました。低学年ではお家の方の「仕上げみがき」がまだまだ必要です。また、高学年は、よくみがけているかのチェックなど、ご家庭でのご協力をお願いします。

- 歯みがきカレンダー（6月7日～6月16日）
- 歯と口の健康啓発標語の募集（歯みがきカレンダー用紙に記入）
- 歯と口の健康ポスターコンクールのポスター募集（描きたい人は保健室に画用紙を取りに来てください）



4・5月に行われた歯科健診の結果

むし歯ありの人は 94人

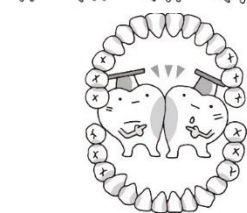
むし歯なしの人は 122人

でした。



そのほかにも、要注意乳歯や歯垢、要観察歯、歯並び等で受診や相談が必要な人がいました。早めに歯医者さんを受診しましょう。歯並び等で経過観察中の場合は、保護者の方がその旨を結果のお知らせに記入して提出してください。

気を付けてみがきたいところ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯



生えかけの歯

熱中症に気をつけましょう！

急に暑くなり、からだ暑さに慣れていないときは、気温が高くなくても熱中症になりやすいので気をつけましょう。

熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。水分補給しやすいように、水筒を持てきましょう。また、水筒は毎日洗って衛生的に使いましょう。



梅雨の時期になると、雨が多いので湿度も上がり、蒸し暑く感じる日もあれば、気温が思っているより上がり肌寒く感じる日もあります。気温や体調に応じて上着を着用するなど体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。気持ちよく過ごそう 湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたわること... 替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。	食中毒に注意しよう 予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。 冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？	晴れた日を有効に使おう 窓を開け風を通してカビ予防。 外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。
---	--	---

健康診断の結果について

4月から実施してきた健康診断の結果、歯科健診は全員、その他の検診は受診が必要とされた人に「受診のお知らせ」を順次お渡ししています。学校から連絡がないお子さんについては「異常なし」です。受け取られた場合は、早めに医療機関に行って受診し、その結果について学校までお知らせください。健康診断はスクリーニング（ふりわけ）検査なので、受診の結果「異常なし」となることもありますのでご承知おきください。
なにかご不明な点があればお気軽に保健室までご連絡ください。